

находится на повышенном уровне ($X_{\text{ср.}}=65,20$), а у девушек на среднем уровне ($X_{\text{ср.}}=50$)

Список литературы:

1. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия – СПб.: Питер, 1998. – 336с.
2. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО - Пресс, 1999. – 512с.
3. «Опыт стандартизации опросника измерений агрессивных и враждебных реакций А. Басса и А. Дарки », А. А. Хван, Ю. А. Зайцев, Ю. А. Кузнецова, Журнал «Психологическая диагностика» 2008, №1,»

А.А. Яременко

г.Екатеринбург, РГППУ

**ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ СУБЪЕКТИВНОГО
ОЩУЩЕНИЯ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ С ЗАНЯТИЯМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Современное общество предъявляет к человеку очень жесткие требования: он должен быть не только хорошо образован, и иметь высокий уровень интеллекта, но и должен быть здоровым и уметь адаптироваться к быстро меняющимся условиям жизни. Но мое поколение проводит все время без движения: за компьютером или на диване. При этом мои сверстники страдают депрессией, синдромом хронической усталости, нередко случаи суицида. В связи с этим актуальными становятся знания о позитивных переживаниях человека, таких как радость, благополучие, счастье и т.п.

А зачем нам нужно счастье? На сегодняшний день этот вопрос очень важен. Ведь человек – единственное живое существо, знающее о своей

смерти. Осознавая себя смертным, человек нуждается в том, чтобы найти в себе силы жить, и эти силы ему дает счастье. Субъективное переживание человеком счастья может быть связано с любовью, материальным благополучием, удовлетворенностью профессиональной деятельностью, религиозными верованиями, занятиями творчеством и физической культурой. Немаловажным для счастья является самочувствие человека, его физическое здоровье, которому не всегда уделяется должное внимание. Возможно, если бы мы все выделяли больше времени занятиям физической культурой, наше общество было бы не только здоровее, но и счастливее.

Теоретические основания. Феномен счастья волнует человечество с глубокой древности. Счастье – неуловимое, мимолетное, неподдающееся определению – интересует всех и философов, и богословов, и даже политиков. Все люди хотят быть счастливыми, и это, наверное, одно из самых сокровенных желаний человека. Счастье может быть стойким, или, наоборот, внезапным и непродолжительным. В последние годы счастье изучают и естественные науки – биология, медицина, химия, физиология и др. Например, к факторам, влияющим на ощущение благополучия и счастья, нейронауки относят уровень серотонина и дофамина в головном мозге. Серотонин способствует положительному эмоциональному настрою, а дофамин является частью общей системы вознаграждения и вырабатывается при приеме пищи и сексуальных отношениях.

У психологии тоже есть свой взгляд на счастье. Его можно рассматривать как чувство, точнее как «внутреннее осознание эмоции» - так его определяет современный американский нейропсихолог Антонио Дамасио (Antonio Damasio) [1]. Иными словами, если вы счастливы, вы одновременно ощущаете, что вам очень хорошо, и отдаете себе отчет в этом ощущении. Соответственно все, что мешает осознавать приятные

моменты, не дает нам быть счастливыми: тревожность, депрессия, плохое самочувствие, недомогания.

Наиболее общее психологическое определение *счастья* связано с пониманием его как ощущения полноты бытия, радости и удовлетворенности жизнью, лежащих в основе оптимального, здорового и эффективного функционирования личности.

Один из злейших врагов нашего счастья – это неумение жить в настоящем. Когда мы постоянно возвращаемся мыслями к прошлому или надеемся на счастье в будущем, то не замечаем то хорошее, что происходит с нами в данный момент. Различные исследования показывают, что именно занятия физической культурой могут помочь жить в настоящем, ощущать себя здесь и теперь.

Просто комфорта – когда нам тепло, мы сыты и чувствуем себя в безопасности – недостаточно, чтобы испытать счастье. У счастья есть еще две важные составляющие: ощущение полноты жизни (когда мы достигли «высшего» состояния, в котором больше нечего желать, кроме как продлить его) и исчезновение чувства проходящего времени.

Феномен счастья полон парадоксов. Один из самых известных и психологически заостренных гласит: чем больше человек стремится к счастью как цели жизни, тем дальше он от него удаляется. Не менее парадоксальны с точки зрения житейских представлений и такие эмпирически подтвержденные факты, что пожилые люди часто бывают счастливее молодых, или — что счастье не связано напрямую с материальным достатком (счастлив может быть и бедняк, а миллионер — наоборот, несчастен).

Как альтернатива депрессии, а, следовательно, и связанному с ней пессимизму, счастье соответствует оптимизму. Общность понятий «счастье» и «оптимизм» очевидна; это дает основание многим авторам рассматривать оптимизм в качестве структурной составляющей счастья в

его широком значении. Тем не менее, оптимизм, пересекаясь и даже совпадая по многим своим характеристикам со счастьем, по сути дела является самостоятельным и уникальным феноменом человеческой психики и личности. Уникальность оптимизма заключается, прежде всего, в том, что он включает в себя «векторный» компонент жизни, отражающий движение от настоящего к будущему, движение человеческого духа «вперед и выше». Именно этой своей ориентацией на лучшее будущее, верой в него, оптимизм отличается от счастья как состояния радости и удовлетворения настоящим. В тоже время без оптимизма счастье не является полноценным, т. к. перспективы на будущее, чувство веры и надежды имеют для него решающее значение. Равным образом и оптимистическое сознание предполагает уверенность человека в достижении более полного счастья и возможность быть счастливым не только в настоящем, но и в будущем.

Современные эмпирические исследования убедительно подтверждают высокую степень родства оптимизма и счастья как двух важнейших составляющих субъективного благополучия личности. Например установлено, что показатели по Тесту жизненных ориентаций (Life Orientation Test — LOT), измеряющего оптимизм, и показатели счастья по Оксфордскому опроснику счастья коррелируют между собой на уровне 0,75. В другом исследовании, выполненном на российской выборке испытуемых в рамках ценностного подхода к счастью, показано, что в представлениях обыденного сознания главной характеристикой счастливого человека, в отличие от несчастливого, является прежде всего его оптимизм, вера в лучшее будущее.

С древнейших времен мыслители спорят между собой, что такое счастье, какими способами можно его достичь и что делает людей счастливыми или несчастливыми. В историко-научной перспективе психология развивалась в контексте философского знания, где проблемы

счастья нашли свое отражение в противоборстве двух основных этико-психологических концепций счастья — гедонизма и эвдемонизма.

Наиболее полно идеи эвдемонизма в их первоначальном варианте выражены в учении Эпикура, для которого стремление к удовольствию является основой нравственного поведения, а само удовольствие — высшим благом. Идея счастья-эвдемонии лежит также в основе этической концепции Аристотеля, согласно которому состояние счастья-блаженства как высшего совершенства предполагает стремление человека соответствовать своему предназначению («даймону») или «подлинному Я», которое обретается путем развития всех тех потенций, которые заложены не только в видотипических (родовых) особенностях человека, но уникальным образом представлены в каждом человеческом индивидуе.

Таким образом, зародившись в недрах древнегреческой философии, идеи гедонизма и эвдемонизма определили по существу две основные линии в становлении такой научной дисциплины как психология счастья.

Идеи эвдемонизма нашли отражение во многих современных теориях личности в рамках гуманистической, экзистенциальной и позитивной психологии, например, в представлениях о «полностью функционирующей личности» К.Роджерса, «личностной идентичности» (personal identity) Э.Эриксона, «самоактуализации» А.Маслоу, «личностной выраженности» (personal expressiveness) А.Уотермана, психологической теории «субъективного благополучия» (subjective well-being - эмоциональной и когнитивной оценке людьми удовлетворенности собственной жизнью). (Э.Динер, С.Рифф, Б.Сингер и др.), концепции «аутентичного счастья» М.Селигмана

А.Маслоу обнаружил, что ситуации самоактуализации встречаются в жизни всех людей. Эти ситуации или состояния, когда человек на какое-то краткое время приобретает черты самоактуализирующейся личности, Маслоу назвал «пиковыми переживаниями». Например, в любви, при

восприятии произведений искусства, в религиозном экстазе и т.п., когда мир видится целостно, без привязки к сиюминутным нуждам, человек забывает о своем «Я», оказывается вне пространства и времени, остро ощущает позитивные ценности окружающего мира — истину, добро, красоту, справедливость и т.д.

В.Франкл в контексте своего подхода к психотерапии (логотерапия) противопоставлял обретение смысла чувственному удовольствию. Он выступал против учения З.Фрейда о доминирующей роли принципа удовольствия в психической жизни человека, полагая, что удовольствие не цель, а следствие удовлетворения наших желаний. С его точки зрения человек в действительности стремится не к счастью-удовольствию, а к смыслу. Смысл рассматривается им как основание подлинного счастья.

позитивная психология, активно развивающаяся в мире начиная с 1990-х годов. Она изучает феномен счастья и способы его достижения.....

Изучением счастья занимается позитивная психология. Одним из аргументов в пользу её выделения как отдельной дисциплины была как раз необходимость развертывания собственно-психологических исследований счастья. С самого своего зарождения в конце прошлого века позитивная психология провозгласила своей задачей изучение путей и возможностей достижения человеком хорошей и достойной жизни, процветания. Этому посвящены работы психологов: М.Аргайла, Э.Динера, Д.Майерса и М.Селигмана, М.Чиксентмихали и др.

Одним из главных в позитивной психологии стал вопрос об операционализации и измерении счастья. После долгих дискуссий за условную меру счастья была принята характеристика «субъективного благополучия», связанная с удовлетворенностью от жизни и положительными эмоциями. Для измерения счастья были созданы Шкала удовлетворенности жизни Динера (Satisfaction with Life Scale - SWLS),

Шкала счастья Фордиса (Happiness Measure — НМ), Аффективный баланс Брендберна (положительные эмоции минус отрицательные) (АВ) и др.

На основе эмпирических исследований была показана взаимосвязь удовлетворенности различными сферами жизни (социальной, сексуальной, личностной, семейной, межличностной, трудовой, образовательной) с благополучием с одной стороны, и с психологическим дистрессом — с другой (Diener et al., 1985; Heady&Wearing, 1992). Эти исследования подтверждают идею о том, что на полноту ощущения счастья влияют принадлежность к религии, досуг, удовлетворенность трудом, чувство юмора, искусство, занятия спортом, социальные нормы и т.п.

Не смотря на то, что этот феномен волнует людей на протяжении длительного периода времени, на многие принципиальные вопросы однозначные ответы ещё не найдены. Одним из самых главных является вопрос, как обрести счастье (как стать счастливым человеком и прожить счастливую жизнь). Как уже было отмечено, развитие нейropsychологии пролило свет на многие физиологические факторы, оказывающие влияние на ощущение благополучия и счастья. Также известно, что на полноту ощущения счастья, наряду с другими факторами, влияют занятия спортом, самочувствие и здоровье человека.

Хорошее психофизическое развитие личности повышает биологические возможности жизнедеятельности, позволяет успешно противостоять ухудшающимся экологическим условиям, переносить высокие психические и физические нагрузки, эффективно функционировать в обычных и экстремальных условиях.

Но, тем не менее, массовые обследования и анкетные опросы студенческой молодежи свидетельствуют, что наряду со студентами по настоящему увлеченными и регулярно занимающимися физической культурой и спортом, встречается еще значительная часть студентов, которая не использует эти средства в режиме своей жизнедеятельности. А

так как считается, что хорошее психофизическое развитие личности детерминирует её эмоциональный фон, чувства, настроение, можно предположить, что человек, активно занимающийся физической культурой, более здоров и, как следствие, значительно счастливее других, не занимающихся физической культурой и спортом.

Поэтому мне показалось интересным выбрать целью работы исследование связи субъективного ощущения себя счастливым с занятиями физической культурой.

Участники и методики. В эмпирическом исследовании приняли участие студенты второго курса института психологии РГППУ, в количестве 30-ти человек (28 девушек и 2 юноши). Была выдвинута гипотеза о том, что существует положительная связь между занятиями физической культурой и субъективным ощущением собственного благополучия. Не смотря на то что, тема счастья разрабатывалась многими авторами, не нашлось подходящей методики, позволяющей осуществить диагностику заявленных феноменов. В связи с этим, была разработана анкета для того, чтобы собрать и обобщить данные о «внутреннем осознании положительных эмоций» и о том, насколько увлеченно и регулярно человек занимается физической культурой.

Результаты и их обсуждение. Для того чтобы собрать необходимые данные, было разработано 3 различные методики. Первая анкета, построена по принципу незаконченных предложений, носила превентивный характер и была направлена на формирование позитивной психологической установки на предмет исследования. Она относится к ряду проективных техник и основана на том, что слабоструктурированный материал, выступающий в качестве стимула, при соответствующей организации диагностики, порождает процессы фантазии, воображения, в которых раскрываются характеристики субъекта. Исследовательское употребление проективных техник

предполагает применение процедур контент-анализа. Обработав данные стандартным способом, было выявлено, что счастье для большинства участников исследования – это состояние гармонии, когда у человека удовлетворены все потребности, когда его ничто не тревожит (не беспокоит), он здоров, успешен. Также можно заметить, что большинство стремится к этому состоянию, сравнивает и ассоциирует его с любовью.

Физическая культура в данной выборке ассоциируется со спортом, физической красотой, здоровьем, жизнью, нагрузками, положительными эмоциями, разрядкой, движением.

Вторая «Основная анкета» состоит из 30 вопросов. На основании ответов на эти вопросы была составлена таблица, где каждому ответу присвоен балл. Сравнивая баллы за ответы на вопросы о Физкультуре и о Счастье, получены результаты (рисунок), подтверждающие гипотезу о связи субъективного ощущения себя счастливым с занятиями физической культурой у 85% опрошенных. Допустимым считалось различие в пять баллов.



Третья анкета имеет 8 шкал: счастливый, успешный, везучий, здоровый, оптимист, несчастливый, спортивный, надежный. Она предназначена для того, чтобы увидеть, насколько по этим параметрам человек оценивает себя в настоящем, себя в будущем, счастливого человека и неудачника. Участник исследования сам оценивает предложенные категории людей. Оценка результатов осуществляется с помощью подсчета процентов: насколько в данной выборке выражено значение тех или иных шкал у предложенных категорий людей.

По результатам третьей анкеты у 80% респондентов здоровье связано со спортом и счастьем, - они поставили в этих шкалах одинаковое количество баллов. 90% опрошенных видят себя в будущем (через 5 лет) более успешными, здоровыми, спортивными и счастливыми (показатели по этим шкалам имеют максимальные оценки). Зато несчастливый человек может быть довольно здоровым и спортивным (4-6 баллов у 45% опрошенных). Остальные 55% уверены, что несчастливый человек не достаточно здоров и спортивен.

Результаты анкеты №3

Параметры	Я в настоящем	Я через 5 лет	Счастливый человек	Неудачник	Неудачник
Счастливый	6	7	7	1,6	1,6
Успешный	5	7	7	1,45	1,45
Здоровый	6	7	7	5-7	1-3
Везучий	6	6	7	1,6	1,6
Оптимист	6	7	7	2,1	2,1
Несчастливый	1	1	1	7	7
Спортивный	6	7	6	4-6	1-2
Надежный	7	7	7	3,35	3,35
	80%	90%	100%	35%	65%

Таким образом, задачи данной работы реализованы. Цель достигнута: мы эмпирически исследовали связь субъективного ощущения себя счастливым с занятиями физической культурой. Получили результат, который подтверждает выдвинутую гипотезу.

На основе проведенной работы можно сделать вывод о том, что нет единого определения счастья, так как каждый автор как в зарубежной, так и в отечественной психологии выдвигает собственное определение, основанное на своей теории, но все авторы сходятся в одном – это характеристика «субъективного благополучия», связанная с удовлетворенностью жизнью и положительными эмоциями.

Позитивная психология утверждает, что «субъективное благополучие» вытекает умения справляться с отрицательными эмоциями и культивировать положительные. Дополнительным стимулом к этому может служить то, что счастье «полезно для здоровья»: оптимизм, прочные социальные связи и положительные эмоции отчасти защищают нас от болезней. А занятия физической культурой и спортом положительно влияют как на самочувствие, так и на эмоциональный настрой.

Для нашей страны знания, полученные позитивными психологами, очень актуальны и могли бы использоваться для формирования у студентов внутренней мотивации и положительной установки на занятия физической культурой.

Мы считаем, что результаты проведенной диагностики могут быть полезными для дальнейшей разработки исследований в этой области.

Также полученные данные могут выступать основой для разработки рекомендаций для управленческого органа школы, для учителей-предметников, родителей и самих учащихся, кроме того, результаты могут быть интересны школьному психологу, и использованы им для дальнейшей работы с учащимися. Мы находим это немаловажным, потому

что именно в школьном возрасте и, зачастую в пределах учебного заведения, формируется отношение к занятиям физической культурой.

Кроме того, результаты данного исследования могут лечь в основу программы, направленной на формирование внутренней мотивации и положительного отношения у студентов к занятиям физической культурой.

Основываясь на наших выводах можно разработать телесно ориентированный тренинг (поскольку встречаются студенты, не принимающие свое тело и отрицающие занятия физкультурой как способ взаимодействия всех его составляющих). Он мог бы стать промежуточным звеном между отсутствием занятий физической культурой и их присутствием в жизни студента.

Занимаясь физической культурой, мы можем стать более сильными, выносливыми, успешными, а самое главное более счастливыми.

Список литературы.

1. Diener E., Oishi S., Lucas R. Personality, Culture and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life . Annu.Rev.Psychol., 2003;
2. Leontiev D. Meaning vs. happiness issue in the history of thought and present-day debates. In: Viktor Fran, 1999.
3. Shapiro A. The Theme of the Family in Contemporary Society and Positive Family Psychology. In: «Family Therapy Around the World: A Festschrift for Florence Kaslow» (Ed.: William Nichols) Haworth Press, 2004;
4. Апрайл М. Психология счастья. 2-е изд.: СПб, 2003.
5. Джидарьян И.А. Представление о счастье в российском менталитете. СПб, 2001;
6. Жолдак В.И. методы совершенствования физического воспитания в ВУЗе. М., 1983.
7. Ильин В.И. ППФП студентов в ВУЗах. Научно-методологические и организационные основы. М., 1978.

8. Ильинич В.И. Физическая подготовка студентов вузов. М., 1978г.
9. Имянитов Н. С.Счастье как несбыточная мечта. // Химия и жизнь. 2006. № 8 С. 42-47.
10. Кошелева О. Е. Ракурсы «щастья» в России XVII-XVIII веков // Казус 2002. Индивидуальное и уникальное в истории. Вып. 4. - М.: ОГИ, 2002, с. 108-117.
11. Полневский С.А. Профессионально-прикладная подготовка в учебных заведениях М., 1991.
12. Свенцицкая И.С. Счастье и горе у древних греков // Казус 2002. Индивидуальное и уникальное в истории. Вып. 4. - М.: ОГИ, 2002, с. 16-25
13. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности, под ред. Д.А.Леонтьева. М, 2004;